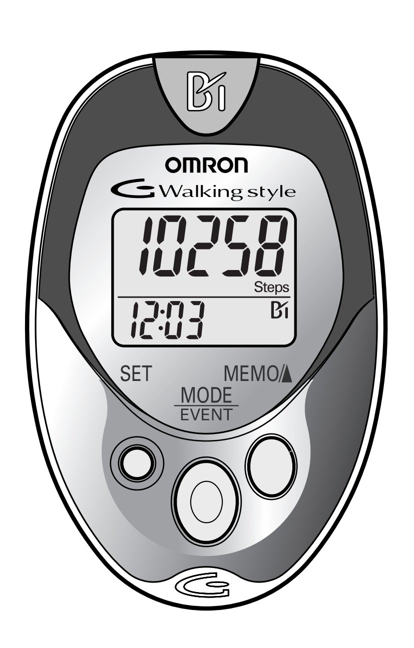
OMRON®

INSTRUCTION MANUAL

Pedometer with Download Capability

Model HJ-720ITCAN



FRANÇAIS

ENGLISH

CONTENTS

Before Using the Unit

Operating Instructions

Care and Maintenance

INTRODUCTION

Thank you for purchasing the Omron® HJ-720ITCAN Pedometer with download capability.

Fill-in for future reference

DATE PURCHASED: ________________

Staple your purchase receipt here.

A pedometer is a great motivational tool to track your distance, the number of steps you take and how many calories you burn. The convenient memory function supports the management of daily walking. You can easily set and reach your daily goals. This pedometer allows the user to place the pedometer in a pocket, bag or clip it to a belt when walking for added flexibility to count steps.

Your HJ-720ITCAN comes with the following components:

Pedometer
Screwdriver
Strap
Clip
Holder
Battery (CR2032)
Instruction Manual

SAVE THESE INSTRUCTIONS

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

To assure the correct use of the product basic, safety measures should always be followed including the warnings and cautions listed in this instruction manual.

SAFETY SYMBOLS USED IN THIS INSTRUCTION MANUAL	
⚠ **WARNING**	Indicates a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury.
⚠ **CAUTION**	Indicates a potentially hazardous situation which, if not avoided, may result in minor or moderate injury to the user or patient or damage to the equipment or other property.

OPERATING THE DEVICE

⚠ Keep the unit out of reach of young children. If a young child swallows the battery, battery cover, or screw immediately consult with a doctor.

⚠ Read all information in the instruction book and any other literature included in the box before using the unit.

⚠ Operate the unit only as intended. Do not use for any other purpose.

⚠ Properly dispose of used battery. Do not throw the battery into fire. The battery may explode.

⚠ Do not swing the pedometer by holding the strap. This may cause injury.

CARE AND MAINTENANCE

⚠ Do not disassemble or modify the unit. Changes or modifications not approved by Omron Healthcare will void the user warranty.

⚠ Consult your physician or healthcare provider before beginning an exercise program.

KNOW YOUR UNIT

Main Unit

USB Connector

Display

SET Button

MEMO/▲ Button

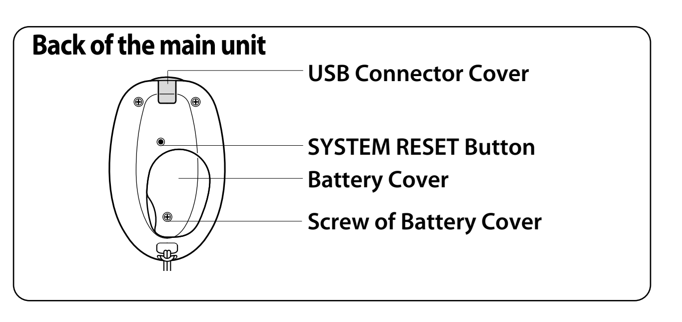
Holder

MODE/EVENT Button

Strap

Clip

Back of the main unit



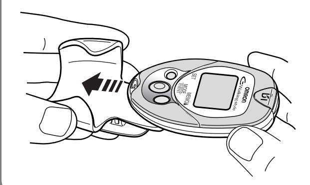
KNOW YOUR UNIT

Components

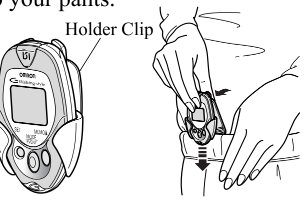
Holder

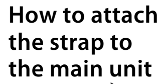
Use this holder when attaching the unit to your belt or the top of your pants.

1) Attach the main unit to the holder.

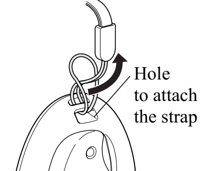


2) Fasten the holder clip to your pants.

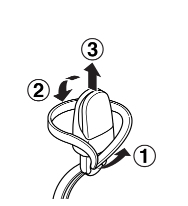




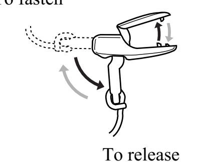
How to attach the strap to the main unit



How to connect the strap and the clip



How to release from a clip and fasten with a clip

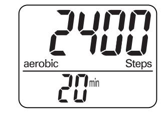


AEROBIC STEP FUNCTION

The unit displays the total number of aerobic steps in a day that satisfies the following two conditions: (The minutes you walked as the number of aerobic steps is also displayed.)

- **Walk more than 60 steps per minute**
- **Walk for more than 10 minutes continuously**

Example: If you walk for 20 minutes at the speed of 120 steps per minute, the number of steady aerobic is 2400.



Note: Taking a rest for less than 1 minute during continuous walking after 10 minutes is considered as continuous walking.

CALORIE/AMOUNT OF FAT BURNED DISPLAY

The calorie and amount of fat burned display indicates a calorie consumed by walking and length from the weight, stride distance, number of steps, and walking speed.

The calorie and amount of fat burned display increment is one minute.

If you want to know the target calorie value, multiply the displayed calorie by the coefficient in the table shown right.

Correction coefficient for calorie display

	Man	Woman
20’s	1.10	1.07
30’s	1.05	1.01
40’s	1.02	.97
50’s	1.01	.95
60’s	1.00	.95
70’s	.98	.96
80’s	.95	.95

Example of correction:

For a woman in her 50's with the calorie display of 300, the consumed calorie is calculated as follows.

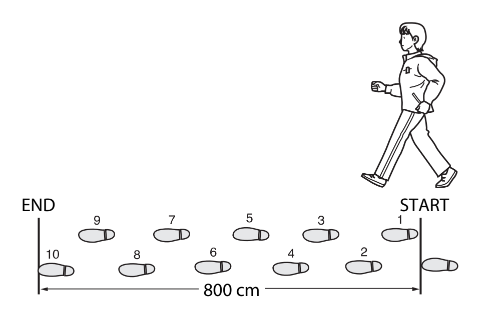
300 x 0.95 = 285 kcal

STRIDE LENGTH MEASUREMENT

Measure your stride length before beginning to set the pedometer.

How to measure your stride length

1. Walk 10 steps with your normal stride as illustrated below.



2. Measure the distance from START to END in centimeters.

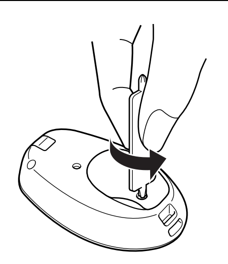
3. Calculate your stride length by dividing the total distance by 10.

Example:
Total distance = 800 cm
800 cm ÷ 10 = 80 cm

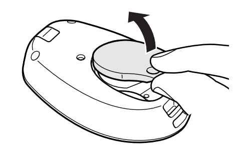
BATTERY INSTALLATION

1. Remove the screw on the battery cover located on the back of the main unit.

Use the supplied screwdriver or use a commercially available small screwdriver to remove the screw on the battery cover.

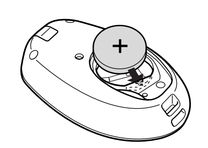


2. Open the battery cover.



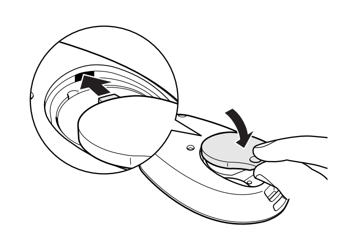
3. Insert the battery.

Place the positive (+) side of the battery (CR2032) upward. Insert the battery in the direction of the arrow as illustrated.



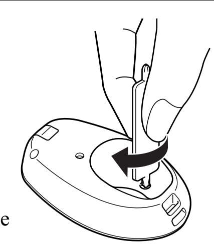
4. Close the battery cover.

Insert the projected portion of the battery cover first.



BATTERY INSTALLATION

5. Tighten the screw on the battery cover.



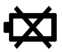
NOTES:

- The time setting display will appear on the screen for approximately 5 minutes after the battery is inserted.
- After installing the battery, set time of day, weight and stride length. (Refer to "Setting the Time" on page 12)

BATTERY REPLACEMENT

When the battery is removed from the unit, the time of day and the data stored in the memory for the current hour will be deleted. The weight, stride length setting and the data stored in the memory up to the previous hour will not be deleted.

The current day is automatically stored in the memory when the time reaches 0:00. Do not replace the battery at 0:00. For example: If you remove the battery at 23:59 and replace the battery at 0:01 the data for the previous day will be stored as the current day.

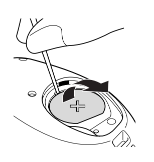
 Low Battery Indicator

When the Low Battery Indicator appears on the display, remove the old battery.

NOTE:

When the battery indicator starts to blink, the unit stops counting and the time is displayed as "–:– –".

Take the battery out with a thin stick that is not easily breakable.



- DO NOT use a pair of metal tweezers or a screwdriver.
- Replace with a new CR2032 battery.
- Dispose of a battery according to applicable local regulations.

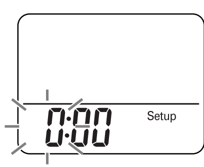
SETTING THE TIME

Setting range: 0:00 to 23:59

1. **Install the battery.**
   (Refer to "Battery Installation" on page 10)

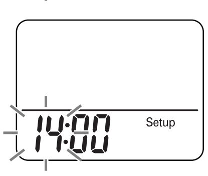
   The hour flashes on the display.

   If the MEMO/▲ or SET Button is not pressed for 5 minutes, complete setting and display the number of steps and time.



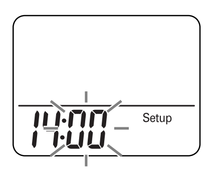
2. **Press the MEMO/▲ Button to advance by increments of one hour.**

   NOTE:
   Press the MODE/EVENT button to return the hour to 0.



3. **Press the SET Button to set the hour.**

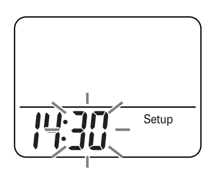
   The minutes flash on the display.



4. **Press the MEMO/▲ Button to advance by increments of one minute.**

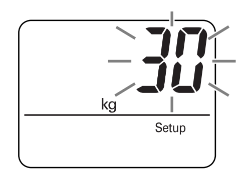
   Press and hold the button to advance the time in 10 minute increments.

   NOTE:
   Press the MODE/EVENT Button to return the minute to 00.



SETTING THE TIME

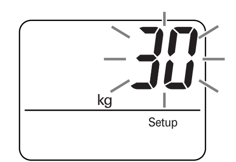
5. Press the SET button to set the minute.



The weight flashes on the display.

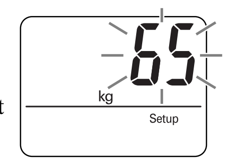
SETTING THE WEIGHT

Setting range: 30 to 136 kg.



The weight flashes on the display.

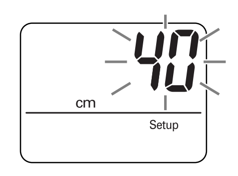
1. Press the MEMO/▲ Button to advance by increments of 1 kg.



Press and hold the button to advance weight in 10 kg increments.

NOTE:
Press the MODE/EVENT button to return the weight to 30.

2. Press the SET Button to set the weight.

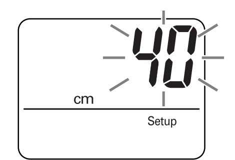


The stride length flashes on the display.

SETTING THE STRIDE LENGTH

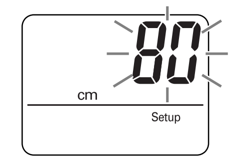
Setting range: 30 to 120 cm

The stride length flashes on the display.



1. Press the MEMO/▲ Button to advance by increments of 1 cm.

Press and hold the button to advance the stride in 10 cm inches increments.



NOTE:
Press the MODE/EVENT Button to return the stride length to 40 cm.

2. Press the SET Button to the stride length.

The number of steps and time will display.



All the settings are completed.

To change the time, weight, or stride length after the setting is completed:

1. Press and hold the SET Button for 2 seconds.

2. Change the setting.

NOTE:
If setting does not need to be changed, press the set button to advance to the next setting.

ATTACHING THE PEDOMETER

Place the unit in the upper front pocket of your jacket, in a bag you hold tightly, or attach unit to your pants or belt.

Place the unit in your pocket.



- Do not place the unit in the back pocket of your pants.
- Attach the clip on the edge of your pocket to prevent the unit from dropping.

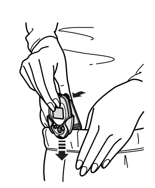


Place the unit in your bag.



- Place the unit in your pocket or the partition of your bag.

Attach the unit to your belt or the top of your pants.



- Use the supplied holder.
- Do not force the holder onto thick or wide.

NOTE:

The display will not change until you have walked for more than 4 or more seconds.

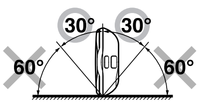
ATTACHING THE PEDOMETER

NOTE: The unit may not be able to count the steps correctly in the following cases.

When the memory is being displayed or the unit is being set

When the unit is not vertical to the ground

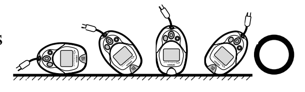
- When the front of the main unit is placed in the angle of less than 60° (shown to the right) or horizontal to the ground.





NOTE:

The unit can count steps even if it is slanted or placed upside-down, or if the main unit is perpendicular to the ground.



When the main unit moves irregularly

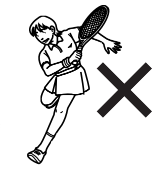
- When the main unit is placed in the bag that moves irregularly because it hits your foot, your belt or the top of your pants.
- When the unit hangs from your belt, the top of your pants or a bag.

When you walk at an inconsistent pace

- When you shuffle or wear sandals
- When you fail to walk consistently in a crowded place

When you use the unit in the place where lots of up and down movements or vibrations take place

- Standing up and/or sitting down movement
- Playing sports other than walking
- Ascending or descending movement at stairs or in a steep slope
- Vertical or horizontal vibration in the moving vehicle such as on the bicycle, in the automobile, trains or a bus



When you jog or walk extremely slowly

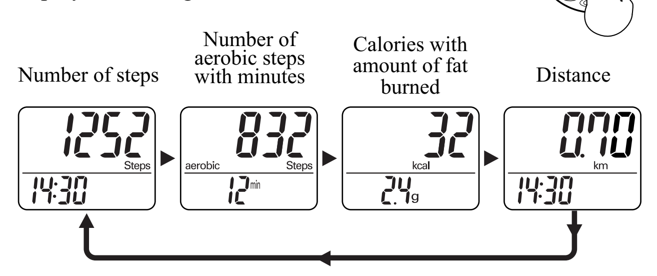
NOTE:

The unit will count steps during jogging if it is attached to your belt or the top of your pants with a holder.

CHANGING THE DISPLAY

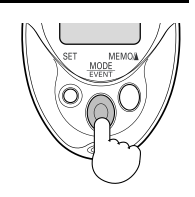
Press the MODE/EVENT Button to change the display

Each time you press the MODE/EVENT Button, the display will change.

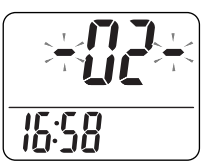


USING THE EVENT FUNCTION

Press the MODE/EVENT Button for 2 seconds while current day's data is displayed.



The times of event in current day is displayed for 2 seconds.



NOTES:

- Follow the direction by instructor or service provider to use this function.
- Event can be recorded once per hour.
- The unit does not display previous event data.

USING THE MEMORY FUNCTION

This unit can store up to previous 41 days and display the most recent 7 days of data.

The current day's data is automatically stored in memory when the time reaches 0:00. The display will return to 0.

NOTE:
The time must be correctly set in the unit.

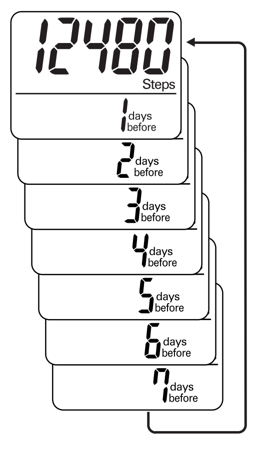
How to view data stored in the memory

Press the MODE/EVENT Button until the data you want to see is displayed:



Steps
Aerobic Steps with minutes
Calories with amount of fat burned
Distance

Press the MEMO/▲ Button. The previous day data is displayed.



Continue to press the MEMO/▲ Button until all seven days of data is displayed.

NOTE:
If no button is pressed for more than 1 minute, the display will return to the current day's data.

Press the MODE/EVENT Button to return to the current day's data.

USING THE MEMORY FUNCTION

Full Memory Indicator

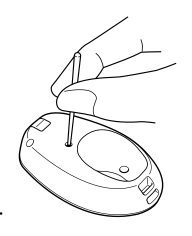
NOTES:

- Full memory indicator starts display when there are 35 days including current day of stored data which has not been downloaded.
- Follow the direction by instructor or service provider to download the data. (Refer to "Downloading Data to a PC" on page 22)

USING THE SYSTEM RESET FUNCTION

Use the SYSTEM RESET function in the following cases:

- When the display becomes unrecognizable



Press the SYSTEM RESET Button on the back of the main unit with a thin stick that is not easily breakable.

The time is reset.

NOTE:

The data stored in the memory is not deleted.

After all characters on the displays are turned on, the initial time setting displays appears. (Refer to “Setting the Time” on page 12)

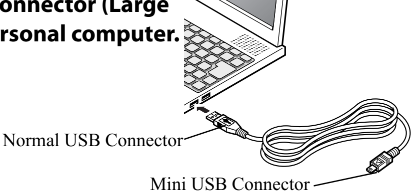
DOWNLOADING DATA TO A PC

Use only the authorized Omron USB cable sold separately, (Model Number HHX-CABLE-USB2) with this pedometer. Use of any other cable may cause damage to the pedometer and will void the user warranty.

1. Open the USB Connector cover.

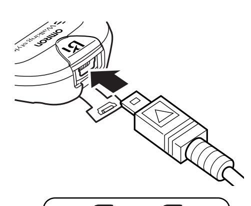


2. Plug the normal USB Connector (Large Connector) into the personal computer.



3. Plug the mini USB connector (Small Connector) into the USB connector.

"PC" will appear on the display when the USB cable is connected correctly.





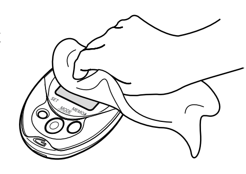
NOTE:

Follow the direction by instructor or service provider to use this function.

CARE AND MAINTENANCE

Clean the unit with a soft dry cloth.

- Do not use any abrasive or volatile cleaners.
- The unit is not waterproof. Do not wash it or touch it with wet hands.
- Never immerse the unit in water.
- Be careful so water does not get into the unit.



Store the unit in a safe and dry location.

- Avoid the unit being exposed to direct sunlight, high temperatures, high humidity, water and/or dust.

Do not subject the unit to strong shock, drop, or step on the unit.

Remove the battery if the unit will not be used for three months or longer.

Use the unit consistent with the instruction provided in this manual.

TROUBLESHOOTING TIPS

Problem	Probable cause	How to correct
The Low Battery Indicator blinks.	The battery is low or worn.	Replace the battery with a new one (CR2032).
Nothing is displayed.	The polarities of battery (+ and -) are aligned in the wrong directions.	Insert the battery in correct alignment.
	The battery is worn.	Replace the battery with a new one (CR2032).
The displayed values are incorrect.	The unit is positioned incorrectly. Irregular movement. Inconsistent pace. Up and down movement.	Refer to “Attaching the Pedometer” on page 16.
	The set values are wrong.	Check the weight and stride length settings.

SPECIFICATIONS

Model:	**HJ-720ITCAN**	
Power Supply:	3 VDC (1 lithium battery CR2032)	
Measurement Range:	Steps:	0 to 99,999 steps
	Aerobic Steps:	0 to 99,999 steps
	Minutes for Aerobic Steps:	0 to 1,440 minutes
	Amount of Fat Burned:	0.0 to 199.9 g
	Calories:	0 to 99,999 kcal
	Distance:	0.00 to 999.99 km
Memory:	Previous 41 days (Most recent 7 days on display)	
IT Function:	USB connector	
Operating Temperature / Humidity:	-10°C to +40°C (14°F to 104°F) / 30% to 85% RH	
Storage Temperature / Humidity / Air Pressure:	-20°C to +60°C (-4°F to 140°F) / 30% to 95% RH / 700 - 1600 hPa	
Precision of Step Counting:	Within +/- 5% (by vibration testing machine)	
Time Precision:	Within +/- 30 seconds of the average monthly deviation (under normal temperature)	
Battery Life:	Approximately 6 months (when used for walking 10,000 steps a day)	
External Dimensions:	Approximately 47 mm (w) × 73 mm (h) × 16 mm (d) (1 7/8" × 2 7/8" × 5/8")	
Weight:	Approximately 37 g (battery included)	
Contents:	Pedometer, Battery (CR2032), Screwdriver, Strap, Clip, Holder, and Instruction Manual	
UPC:	0 73796 90314 5	

• Specifications are subject to change without notice.

FCC STATEMENT

NOTE:

POTENTIAL FOR RADIO/TELEVISION INTERFERENCE (for U.S.A. only)

This product has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules.

These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. The product generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If the product does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the product on and off, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the product and the receiver.
- Connect the product into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

POTENTIAL FOR RADIO/TELEVISION INTERFERENCE (for Canada only)

This digital apparatus does not exceed the Class B limits for radio noise emissions from digital apparatus as set out in the interference-causing equipment standard entitled “Digital Apparatus”, ICES-003 of the Canadian Department of Communications.

Cet appareil numérique respecte les limites de bruits radioeléctriques applicables aux appareils numériques de Clase B prescrites dans la norme sur le materiel brouilleur: “Appareils Numériques”, ICES-003 édictée par le minister des communications.

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user’s authority to operate the equipment.

WARRANTY INFORMATION

Limited Warranty

Your Omron HJ-720ITCAN Pedometer, excluding the battery, is warranted to be free from defects in materials and workmanship appearing within 1 year from the date of purchase, when used in accordance with the instructions provided with the unit. The above warranties extend only to the original retail purchaser.

We will, at our option, repair or replace without charge any pedometer covered by the above warranties. Repair or replacement is our only responsibility and your only remedy under the above warranties.

To obtain warranty service contact Omron Healthcare's Customer Service by calling **1-800-634-4350** for the address of the repair location and the return shipping and handling fee. Information for warranty service is available on our website at www.omronhealthcare.com.

Enclose the Proof of Purchase. Include a letter, with your name, address, phone number, and description of the specific problem. Pack the product carefully to prevent damage in transit. Because of possible loss in transit, we recommend insuring the product with return receipt requested.

ALL IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE, ARE LIMITED TO THE DURATION OF THE APPLICABLE WRITTEN WARRANTY ABOVE. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitation may not apply to you.

OMRON SHALL NOT BE LIABLE FOR LOSS OF USE OR ANY OTHER INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL OR INDIRECT COSTS, EXPENSES OR DAMAGES. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above exclusions may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which may vary from state to state.

FOR CUSTOMER SERVICE

Visit our web site at: www.omronhealthcare.com

Call toll free: 1-800-634-4350

Distributed by:

Omron Healthcare Canada
5500 N. Service Road Penthouse
Burlington, ON L7L 6W6

720ITCAN INST Rev

OMRON®

GUIDE DE L'UTILISATEUR

Pédomètre à capacité de téléchargement

Modèle HJ-720ITCAN



FRANÇAIS

TABLES DES MATIÈRES

Avant d'utiliser l'appareil

Mode d'emploi

Entretien

INTRODUCTION

Merci d'avoir acheté le pédomètre Omron® HJ-720ITCAN à capacité de téléchargement.

Veuillez inscrire les renseignements demandés à des fins de référence.
DATE D'ACHAT: ______________________________

Agrafez votre reçu d'achat ici.

Le pédomètre est un excellent outil de motivation pour mesurer la distance parcourue et compter le nombre de pas ainsi que le nombre de calories brûlées. La fonction de mémoire pratique gère la marche quotidienne. Vous pouvez facilement fixer et atteindre vos objectifs quotidiens. Ce pédomètre se glisse dans une poche ou un sac, ou se fixe à la ceinture, ce qui vous donne encore plus de souplesse pour compter les pas.

Votre HJ-7201TCAN est livré avec les composants suivants:

- Pédomètre
- Tournevis
- Courroie
- Pince
- Support
- Pile (CR2032)
- Guide de l'utilisateur

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

RENSEIGNEMENTS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

Il est important de toujours respecter les mesures de sécurité de base ainsi que les avertissements et les mises en garde de ce guide de l'utilisateur afin d'assurer une utilisation appropriée du produit.

SYMBOLES DE SÉCURITÉ UTILISÉS DANS CE GUIDE DE L'UTILISATEUR	
⚠ **AVERTISSEMENT**	Indique une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait causer la mort ou une blessure grave.
⚠ **MISE EN GARDE**	Indique une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait causer une blessure superficielle ou légère à l'utilisateur ou au patient, ou endommager l'équipement ou d'autres objets.

UTILISATION DE L'APPAREIL

⚠ Garder l'appareil hors de la portée des jeunes enfants. Si un jeune enfant avale la pile, le couvercle de la pile ou une vis, veuillez consulter immédiatement un médecin.

⚠ Lire tous les renseignements fournis dans le guide de l'utilisateur et dans tout document inclus dans l'emballage avant d'utiliser l'appareil.

⚠ Utiliser l'appareil uniquement pour la fonction pour laquelle il est destiné. Ne pas l'utiliser à d'autres fins.

⚠ Jeter la pile usée comme il convient. Ne pas lancer la pile dans le feu. Elle pourrait exploser.

⚠ Ne pas balancer le pédomètre en le tenant par la courroie. Cela pourrait causer des blessures.

RENSEIGNEMENTS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

ENTRETIEN

⚠ Ne pas démonter ni modifier l’appareil. Tout changement ou altération non approuvés par Omron Healthcare entraînera l’annulation de la garantie.

⚠ Veuillez consulter votre médecin ou votre fournisseur de soins de la santé avant d’entreprendre un programme d'exercices.

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC L'APPAREIL

Unité principale

Connecteur USB

Écran

Touche réglage (SET)

Support

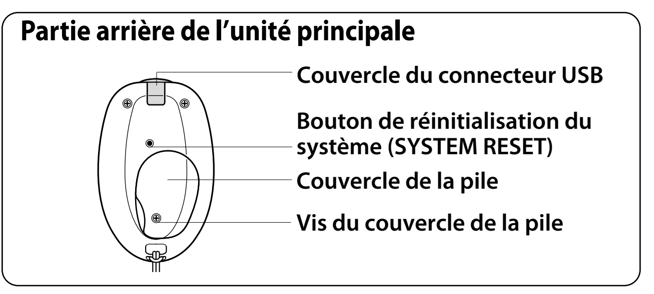
Touche mémoire (MEMO)/▲

Touche mode/séance (MODE\EVENT)

Courroie

Pince

Partie arrière de l'unité principale



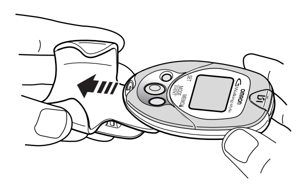
FAMILIARISEZ-VOUS AVEC L'APPAREIL

Composants

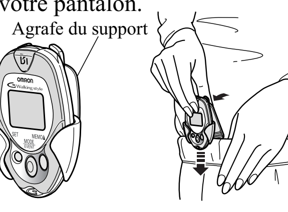
Support

Veuillez utiliser ce support lorsque vous fixez l'appareil à votre ceinture ou à la partie supérieure de votre pantalon.

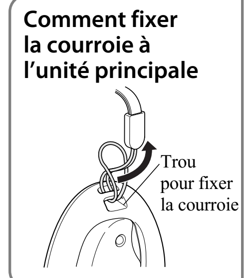
1) Fixez l'unité principale au support.



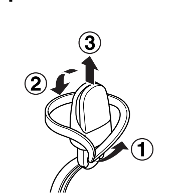
2) Fixez l'agrafe du support à votre pantalon.



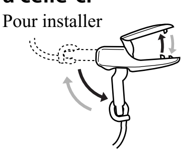
Comment fixer la courroie à l'unité principale



Comment raccorder la courroie et la pince



Comment dégager l'appareil de la pince et l'installer à celle-ci



Pour dégager

FONCTION DE PAS AÉROBIQUES

L'appareil affiche le nombre total de pas aérobiques effectués dans une journée selon les deux conditions suivantes: (Le nombre de minutes pendant lesquelles vous avez marché, ainsi que le nombre de pas aérobiques, sont également affichés.)

- **Marchez plus de 60 pas à la minute**
- **Marchez pendant plus de 10 minutes en continu**



Exemple: Si vous marchez pendant plus de 20 minutes à raison de 120 pas à la minute, le nombre de pas aérobiques continus est de 2400.

Remarque: Un repos de moins de 1 minute après 10 minutes de marche continue est considéré comme de la marche continue.

AFFICHAGE DES CALORIES ET DE LA QUANTITÉ DE GRAS BRÛLÉS

L'affichage des calories et de la quantité de gras brûlés indique le nombre de calories consumées pendant la marche en fonction de la durée basé sur le poids, la longueur des foulées, le nombre de pas et la vitesse de la marche.

L'intervalle de l'affichage des calories et de la quantité de gras brûlés est d'une minute.

Pour connaître la valeur calorique cible, veuillez multiplier le nombre de calories affiché par le coefficient indiqué dans le tableau de droite.

Coefficient de correction pour l'affichage des calories

	Homme	Femme
Vingtaine	1,10	1,07
Trentaine	1,05	1,01
Quarantaine	1,02	,97
Cinquantaine	1,01	,95
Soixantaine	1,00	,95
Plus de soixante-dix ans	,98	,96
Plus de quatre-vingts ans	,95	,95

Exemple de correction:

Dans le cas d'une femme dans la cinquantaine dont le nombre de calories affiché et de 300, les calories brûlées se calculent comme suit.

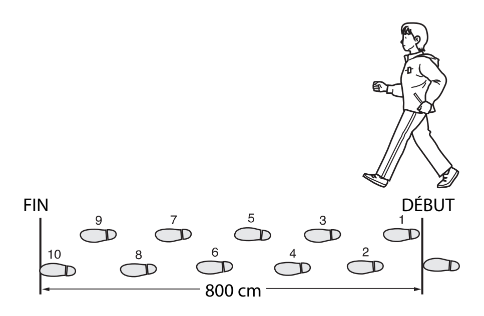
300 x 0,95 = 285 kcal

MESURE DE LA LONGUEUR DES FOULÉES

Veuillez mesurer la longueur de vos foulées avant de régler le pédomètre.

Comment mesurer la longueur de vos foulées

1. Faites 10 pas à foulée normale comme l'indique l'illustration ci-dessous.



2. Mesurez en centimètres la distance du DÉBUT à la FIN.

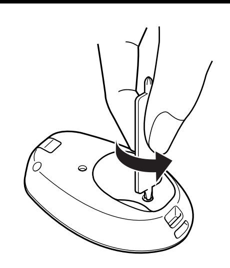
3. Calculez la distance de vos foulées en divisant la distance totale par 10.

Exemple:
Distance totale = 800 cm
800 cm ÷ 10 = 80 cm

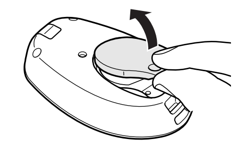
INSTALLATION DE LA PILE

1. Retirer la vis du couvercle de la pile situé à l’arrière de l’unité principale.

Utiliser le tournevis fourni avec l’emballage ou un petit tournevis disponible sur le marché pour retirer la vis du couvercle de la pile.

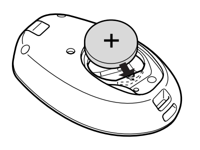


2. Ouvrir le couvercle de la pile.



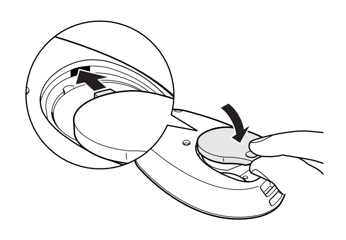
3. Insérer la pile.

Placer la polarité positive (+) de la pile (CR2032) vers le haut. Insérer la pile dans la direction de la flèche, tel qu'indiqué.



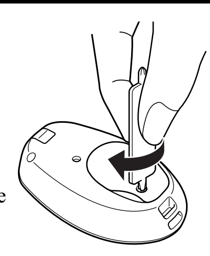
4. Fermer le couvercle de la pile.

Insérer d’abord la partie en saillie du couvercle de la pile.



INSTALLATION DE LA PILE

5. Serrer la vis du couvercle de la pile.



REMARQUES:

- L'écran de réglage de l'heure sera affiché pendant environ 5 minutes après que la pile aura été insérée.
- Après l'installation de la pile, régler l'heure, le poids et la longueur des foulées. (Consulter « Réglage de l'heure » à la page 12)

REMPLACEMENT DE LA PILE

Lorsque la pile est retirée de l'appareil, l'heure et les données enregistrées en mémoire au cours de la dernière heure seront effacées. Le poids, le réglage de la longueur des foulées ainsi que les données enregistrés en mémoire au cours de la dernière heure ne seront pas effacés.

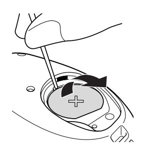
Le jour en cours est automatiquement enregistré en mémoire lorsque l'heure atteint 0:00. Ne pas replacer la pile à 0:00. Par exemple : Si vous retirez la pile à 23:59 et que vous la replacez à 0:01, les données de la journée précédente seront enregistrées pour la journée en cours.

 Indicateur de piles faibles

Lorsque l'indicateur de pile faible s'affiche à l'écran, retirer la vieille pile.

REMARQUE:

Lorsque l'indicateur de pile se met à clignoter, l'appareil cesse de compter, et l'heure affiche « –:– – ».



Retirer la pile à l'aide d'un bâton mince qui ne se casse pas facilement.

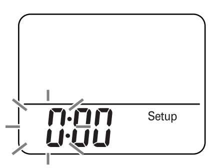
- NE PAS utiliser une paire de pincettes métalliques ni un tournevis.
- Remplacer par une nouvelle pile CR2032.
- Jeter la pile conformément aux règlements locaux applicables.

RÉGLAGE DE L'HEURE

Échelle de réglage : 0:00 à 23:59

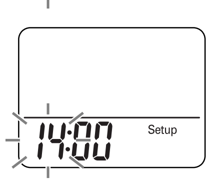
1. Installer la pile.
(Consulter « Installation de la pile » à la page 10)

L'heure clignote à l'écran.



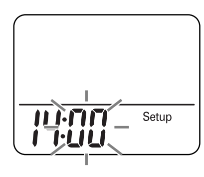
Si la touche mémoire (MEMO)/▲ ou la touche réglage (SET) n'est pas enfoncée pendant 5 minutes, terminer le réglage et afficher le nombre de pas et l'heure.

2. Appuyer sur la touche mémoire (MEMO)/▲ pour faire avancer par intervalles d'une heure.



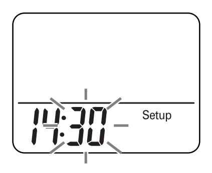
REMARQUE:
Appuyer sur la touche mode/séance (MODE/EVENT) pour remettre l'heure à 0.

3. Appuyer sur la touche réglage (SET) pour régler l'heure.



Les minutes clignotent à l'écran.

4. Appuyer sur la touche mémoire (MEMO)/▲ pour avancer par intervalles d'une minute.



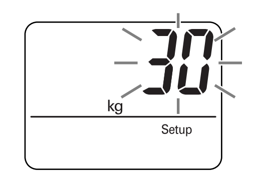
Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pour faire avancer l'heure par intervalles de 10 minutes.

REMARQUE:
Appuyer sur la touche mode/séance (MODE/EVENT) pour remettre les minutes à 00.

RÉGLAGE DE L’HEURE

5. Appuyer sur la touche réglage (SET) pour régler les minutes.

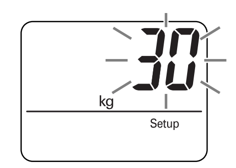
Le poids clignote à l’écran.



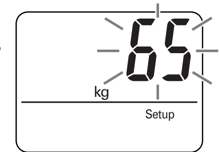
RÉGLAGE DU POIDS

Échelle de réglage : 30 à 136 kg.

Le poids clignote à l'écran.



1. Appuyer sur la touche mémoire (MEMO)/ ▲ pour avancer par intervalles de 1 kg.



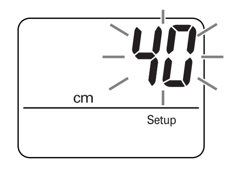
Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pour faire avancer le poids par intervalles de 10 kg.

REMARQUE:

Appuyer sur la touche mode/séance (MODE/EVENT) pour remettre le poids à 30.

2. Appuyer sur la touche réglage (SET) pour régler le poids.

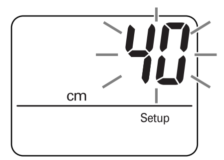
La longueur des foulées clignote à l'écran.



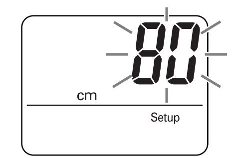
RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DES FOULÉES

Échelle de réglage : 30 à 120 cm

La longueur des foulées clignote à l'écran.



1. Appuyer sur la touche mémoire (MEMO)/ ▲ pour avancer par intervalles de 1 cm.



Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pour faire avancer les foulées par intervalles de 10 cm.

REMARQUE:

Appuyer sur la touche mode/séance (MODE/EVENT) pour remettre la longueur des foulées à 40 cm.

2. Appuyer sur la touche réglage (SET) pour régler la longueur des foulées.

Le nombre de pas et l'heure s'afficheront.



Tous les réglages sont terminés.

Pour modifier l'heure, le poids ou la longueur des foulées après le réglage:

1. Appuyer sur la touche réglage (SET) et la maintenir enfoncée pendant 2 secondes.
2. Modifier le réglage.

REMARQUE:

Si le réglage ne doit pas être modifié, appuyer sur la touche réglage pour passer au réglage suivant.

FIXATION DU PÉDOMÈTRE

Déposez l’appareil dans la poche supérieure avant de votre veston ou dans un sac que vous tenez fermement, ou bien fixez l’appareil à votre pantalon ou à votre ceinture.

Déposez l’appareil dans votre poche.

- Ne placez pas l’appareil dans la poche arrière de votre pantalon.
- Installez la fixation sur le rebord de votre poche pour empêcher l’appareil de tomber.



Déposez l’appareil dans votre sac.



- Déposez l’appareil dans votre poche ou dans le compartiment de votre sac.

Fixez l’appareil à votre ceinture ou à la partie supérieure de votre pantalon.

- Utilisez le support fourni avec l’emballage.
- Ne fixez pas le support avec force à un objet épais ou large.

REMARQUE:

L'écran ne changera pas avant que vous n’ayez marché pendant au moins 4 secondes.

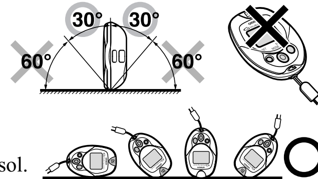
FIXATION DU PÉDOMÈTRE

REMARQUE: Il se peut que l'appareil ne compte pas les pas correctement dans les cas suivants.

Au moment de l'affichage de la mémoire ou du réglage de l'appareil.

Lorsque l'appareil n'est pas perpendiculaire au sol

- Lorsque le devant de l'appareil se trouve dans un angle inférieur à 60° (illustré à droite) ou parallèle au sol.

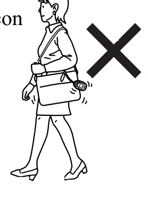


REMARQUE:

L'appareil peut compter les pas même s'il est incliné ou à l'envers, ou bien si l'unité principale est perpendiculaire au sol.

Lorsque l'unité principale bouge de façon irrégulière.

- Lorsque l'unité principale se trouve dans un sac qui bouge de façon irrégulière parce qu'il entre en contact avec votre pied, votre ceinture ou la partie supérieure de votre pantalon.
- Lorsque l'appareil est suspendu à votre ceinture, à la partie supérieure de votre pantalon ou à un sac.



Lorsque vous marchez à un rythme inégal

- Lorsque vous traînez les pieds ou portez des sandales
- Lorsque vous n'arrivez pas à marcher à un rythme constant dans un endroit bondé

Lorsque vous utilisez l'appareil dans un endroit où les mouvements de haut en bas et les vibrations sont fréquents

- En vous levant ou en vous assoyant
- En faisant des sports autres que la marche
- En montant ou en descendant un escalier ou une pente prononcée
- En présence de vibrations verticales ou horizontales lorsque vous vous déplacez à bicyclette, en automobile, en train ou en autobus

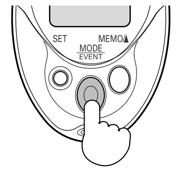
Lorsque vous faites du jogging ou que vous marchez extrêmement lentement

REMARQUE:

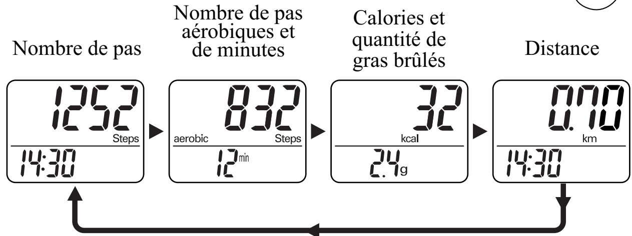
L'appareil comptera les pas lorsque vous faites du jogging s'il est fixé à votre ceinture ou à la partie supérieure de votre pantalon à l'aide d'un support.

CHANGEMENT DE L'AFFICHAGE

Appuyer sur la touche mode/séance (MODE/EVENT) pour changer l'affichage

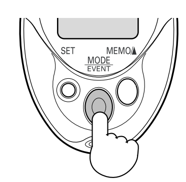


L'affichage changera chaque fois que vous appuierez sur la touche mode/séance (MODE/EVENT).



UTILISATION DE LA FONCTION SÉANCE

Appuyer sur la touche mode/séance (MODE/EVENT) pendant 2 secondes lorsque les données du jour en cours sont affichées.



Le temps de la séance du jour en cours s'affiche pendant 2 secondes.



REMARQUES:

- Suivre les directives de l'instructeur ou du fournisseur de services pour utiliser cette fonction.
- Il est possible d'enregistrer une séance par heure.
- L'appareil n'affiche pas les données des séances précédentes.

UTILISATION DE LA FONCTION MÉMOIRE

Cet appareil peut enregistrer les données des 41 derniers jours et afficher les données des 7 derniers jours.

Les données du jour en cours sont automatiquement enregistrées en mémoire lorsque l'heure atteint 0:00. L'affichage reviendra à 0.

REMARQUE:

L'heure qu'affiche l'appareil doit être correctement réglée.

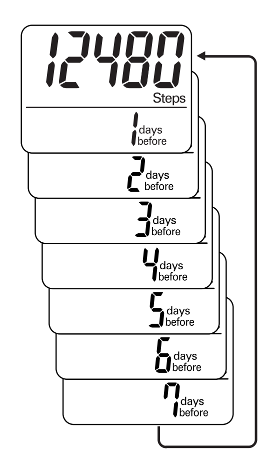
Comment accéder aux données enregistrées en mémoire

Appuyer sur la touche mode/séance (MODE/EVENT) jusqu'à ce que les données que vous voulez voir s'affichent :



Pas
Pas aérobiques et minutes
Calories et quantité de gras brûlés
Distance

Appuyer sur la touche mémoire (MEMO)/▲. Les données du dernier jour s'affichent.



Garder la touche mémoire (MEMO)/▲ enfoncée jusqu'à ce que les données des sept jours s'affichent.

REMARQUE:

Si aucune touche n'est enfoncée pendant plus de 1 minute, l'écran réaffichera les données du jour en cours.

Appuyer sur la touche mode/séance (MODE/EVENT) pour revenir aux données du jour en cours.

UTILISATION DE LA FONCTION MÉMOIRE

Indicateur de mémoire pleine

REMARQUES:

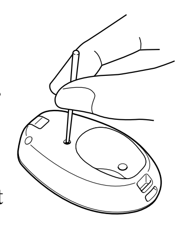
- L’indicateur de mémoire pleine s’affiche lorsque 35 jours de données enregistrées, y compris celles du jour en cours, n’ont pas été téléchargées.
- Suivre les directives de l’instructeur ou du fournisseur de services pour télécharger les données. (Consultez «Téléchargement de données vers un OP» à la page 22)

UTILISATION DE LA FONCTION RÉINITIALISATION

Utiliser la fonction RÉINITIALISATION DU SYSTÈME dans les cas suivants:

- Lorsque l'affichage devient illisible

Appuyer sur la touche réinitialisation du système (SYSTEM RESET) à l'aide d'un bâton mince qui ne se casse pas facilement.



L'heure est de nouveau réglée.

REMARQUE:

Les données enregistrées en mémoire ne sont pas effacées.

Une fois que tous les caractères sont apparus, l'écran initial de réglage de l'heure apparaît. (Consulter «Réglage de l'heure» à la page 12)

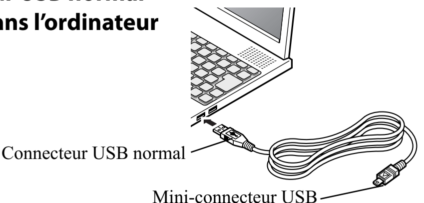
TÉLÉCHARGEMENT DE DONNÉES VERS UN PC

Avec ce pédomètre, utiliser uniquement le câble USB autorisé par Omron (modèle numéro HHX-CABLE-USB2) vendu séparément. L'utilisation de tout autre câble peut causer des dommages et entraînera l'annulation de la garantie.

1. **Ouvrir le couvercle du connecteur USB.**

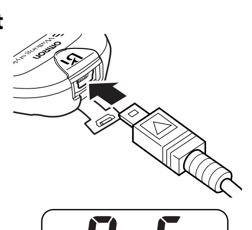


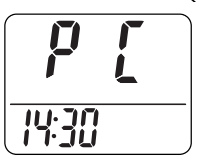
2. **Brancher le connecteur USB normal (grand connecteur) dans l'ordinateur personnel.**



3. **Brancher le mini-connecteur USB (petit connecteur) dans le connecteur USB.**

Les lettres « PC » apparaîtront à l'écran lorsque le câble USB sera branché adéquatement.





REMARQUE:

Suivre les directives de l'instructeur ou du fournisseur de services pour utiliser cette fonction.

ENTRETIEN

Nettoyer l'appareil avec un linge doux et sec.

- Ne pas utiliser de nettoyants abrasifs ou volatils.
- L'appareil n'est pas étanche. Ne pas le laver ou le toucher avec les mains mouillées.





- Ne jamais immerger l'appareil dans l'eau.
- S'assurer qu'il n'y a pas d'eau qui pénètre dans l'appareil.

Ranger l'appareil dans un endroit sécuritaire et sec.

- Ne jamais exposer l'appareil aux rayons directs du soleil, aux températures élevées, à l'humidité, à l'eau ou à la poussière.

Ne jamais exposer l'appareil à des chocs violents, l'échapper ou marcher dessus.

Retirer la pile si l'appareil n'est pas utilisé pendant au moins trois mois.

Utiliser l'appareil selon les directives de ce guide de l'utilisateur.

CONSEILS DE DÉPANNAGE

Problème	Cause probable	Comment régler le problème
L'indicateur de pile faible clignote.	La pile est faible ou usée.	Remplacer la pile par une neuve (CR2032).
Rien ne s'affiche.	Les polarités de la pile (+ et -) sont inversées.	Insérer la pile du bon côté.
	La pile est usée.	Remplacer la pile par une neuve (CR2032).
Les valeur affichées sont inexactes.	L'appareil est mal positionné. Mouvement irrégulier. Rythme inégal. Mouvement de haut en bas.	Consulter «Fixation du pédomètre» à la page 16.
	Les valeurs établies sont fausses.	Vérifier les réglages du poids et de la longueur des foulées.

SPÉCIFICATIONS

Modèle:	**HJ-720ITCAN**	
Alimentation:	3 V.C.C. (1 pile au lithium CR2032)	
Gammes de mesures:	Pas:	0 à 99,999 pas
	Pas aérobiques:	0 à 99,999 pas
	Minutes de pas aérobiques:	0 à 1, 440 minutes
	Quantité de gras brûlé:	0,0 à 199,9 g
	Calories:	0 à 99,999 kcal
	Distance:	0,00 à 999,99 km
Mémoire:	41 derniers jours (Les 7 derniers jours sont affichés)	
Fonction TI:	Connecteur USB	
Température / humidité d'utilisation:	-10 °C à +40 °C (14 °F à 104 °F) / 30 % à 85 %	
Température / humidité d'entreposage / pression d'air:	-20 °C à +60 °C (-4 °F à 140 °F) / 30 % à 95 % / 700 - 1600 hPa	
Précision du compteur de pas:	+/- 5 % (selon l'appareil de vérification des vibrations)	
Précision de l'heure:	+/- 30 secondes de la déviation mensuelle moyenne (à température normale)	
Durée des piles:	Environ 6 mois (lorsqu'il est utilisé pour marcher 10 000 pas par jour)	
Dimensions externes:	Environ 47 mm (l) × 73 mm (h) × 16 mm (p) (1 7/8'' × 2 7/8'' × 5/8'')	
Poids:	Environ 37 g (incluant la pile)	
Contenu:	Pédomètre, pile (CR2032), tournevis, courroie, pince, support et guide de l'utilisateur	
CUP:	0 73796 90314 5	

• Les spécifications sont sujettes à changements sans préavis.

CONFORMITÉ FCC

REMARQUE:

INTERFÉRENCES POTENTIELLES POUR LA RADIO/TÉLÉVISION
(pour les É.-U. seulement)

Ce produit a été testé et déclaré conforme aux limites de la section 15 du règlement FCC, applicables aux appareils numériques de classe B.

Ces limites sont conçues pour fournir une protection satisfaisante contre les interférences dans les installations résidentielles. Ce produit génère, utilise et émet des ondes de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux directives, les ondes risquent de provoquer des interférences avec les communications radio. Il est cependant impossible de garantir que des interférences ne surviendront pas dans une installation particulière. Si ce produit est la cause d'interférences gênant la réception de programmes radio ou télévisés, ce qui peut être déterminé en mettant l'appareil hors tension et de nouveau sous tension, l'utilisateur doit tenter de remédier au problème à l'aide d'une ou plusieurs des mesures suivantes:

- Réorienter l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement à une prise de courant sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est branché.
- Communiquer avec le revendeur ou un technicien radio/TV qualifié.

INTERFÉRENCES POTENTIELLES POUR LA RADIO/TÉLÉVISION
(pour le Canada seulement)

Cet appareil numérique respecte les limites de bruits radioeléctriques applicables aux appareils numériques de Classe B prescrites dans la norme sur le matériel brouilleur: «Appareils Numériques», ICES-003 édictée par le ministère des Communications.

Les changements ou modifications non approuvés expressément par l'autorité responsable de la conformité peuvent annuler l'autorisation accordée à l'utilisateur de faire fonctionner cet équipement.

RENSEIGNEMENTS SUR LA GARANTIE

Garantie restreinte

Votre pédomètre Omron HJ-720ITCAN, à l'exclusion de la pile, est garanti contre tout défaut de matériaux et de fabrication survenant durant l'année suivant la date d'achat, lorsqu'il est utilisé selon les directives fournies avec l'appareil. Les garanties ci-dessus ne sont offertes qu'à l'acheteur au détail original.

À notre discrétion, nous réparerons ou remplacerons sans frais tout pédomètre Omron couvert par les garanties ci-dessus. La réparation ou le remplacement est notre seule responsabilité et votre seul recours en vertu des garanties ci-dessus.

Pour obtenir du service en vertu de cette garantie, communiquez avec le service à la clientèle de Omron Healthcare en composant le **1 800 634-4350** pour obtenir l'adresse de l'emplacement pour la réparation et des frais d'expédition de retour et de manutention. Les renseignements au sujet du service en vertu de la garantie sont disponibles sur notre site Web au www.omronhealthcare.com.

Veuillez joindre une preuve d'achat. Veuillez également joindre une lettre dans laquelle vous indiquez vos nom, adresse, numéro de téléphone et une description du problème spécifique. Emballez le produit avec soin afin d'éviter tout risque d'endommagement au cours du transport. En raison des risques de perte lors du transport, nous vous recommandons d'assurer le produit et de demander un accusé de réception.

TOUTES GARANTIES IMPLICITES, INCLUANT MAIS NON LIMITÉES AUX GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À DES FINS PARTICULIÈRES SONT LIMITÉES À LA DURÉE DE LA GARANTIE ÉCRITE APPLICABLE CI-DESSUS. Certaines provinces/états ne permettent pas de limites quant à la durée la garantie implicite; il se peut donc que les limites ci-dessus ne s'appliquent pas à vous.

OMRON NE SERA PAS TENUE RESPONSABLE DES PERTES DÉCOULANT DE L'UTILISATION OU D'AUTRES DOMMAGES INDIRECTS OU ACCESSOIRES OU DE COÛTS INDIRECTS, DE DÉPENSES OU DE DOMMAGES. Certaines provinces/états ne permettent pas d'exclusions ou de limites de dommages indirects; il se peut donc que les exclusions ci-dessus ne s'appliquent pas à vous.

Cette garantie vous donne des droits précis reconnus par la loi et vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

POUR LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Visitez notre site Web au : www.omronhealthcare.com

Téléphonez sans frais au : 1 800 634-4350

Distribué par :
Omron Healthcare Canada
5500 N. Service Road Penthouse
Burlington, ON L7L 6W6

720ITCAN INST Rev 9054997-3A